

Menú Mayo 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Sopa de tomate con picatostes al horno - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 24.64 gr prot - 21.12 gr lip 94.55 gr HC - 669.49 Kcal	30 - Lentejas con arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 20.45 gr prot - 24.40 gr lip 90.03 gr HC - 645.98 Kcal	1 19.19 gr prot - 27.72 gr lip 92.46 gr HC - 683.15 Kcal	2 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.80 gr prot - 25.82 gr lip 93.54 gr HC - 675.69 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.02 gr prot - 21.13 gr lip 93.35 gr HC - 632.56 Kcal
6 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.89 gr prot - 24.58 gr lip 89.93 gr HC - 669.30 Kcal	7 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de jamón cocido - Loncha de queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.49 gr prot - 24.97 gr lip 87.19 gr HC - 639.50 Kcal	8 - Ensalada de lechuga con zanahoria,maíz,aceitunas y espárragos blancos. - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Nuggets de pollo - Yogurt - Pan ecológico y agua 19.19 gr prot - 27.72 gr lip 92.46 gr HC - 683.15 Kcal	9 - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.45 gr prot - 20.98 gr lip 82.38 gr HC - 615.95 Kcal	10 - Crema de puerros con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal
13 - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 26.33 gr prot - 25.03 gr lip 106.11 gr HC - 701.07 Kcal	14 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.08 gr prot - 22.42 gr lip 83.16 gr HC - 608.43 Kcal	15 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Hamburguesa de ternera al horno - Ensalada con tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 16.88 gr prot - 25.23 gr lip 87.11 gr HC - 623.65 Kcal	16 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.18 gr prot - 23.08 gr lip 89.27 gr HC - 635.70 Kcal	17 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.04 gr prot - 27.29 gr lip 93.02 gr HC - 661.05 Kcal
20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal	21 - Sopa con estremitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.18 gr prot - 19.71 gr lip 95.70 gr HC - 622.30 Kcal	22 - Ensalada con lechuga,maíz,zanahoria ,pepino y palmito - Magro con tomate - Arroz hervido - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.77 gr prot - 22.96 gr lip 101.15 gr HC - 694.93 Kcal	23 - Sopa de guisantes con queso - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.61 gr prot - 27.24 gr lip 84.55 gr HC - 674.60 Kcal	24 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.15 gr prot - 22.92 gr lip 81.88 gr HC - 608.46 Kcal
27 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.55 gr prot - 25.16 gr lip 86.04 gr HC - 652.80 Kcal	28 - Puchero con arroz - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.37 gr prot - 21.93 gr lip 91.40 gr HC - 662.04 Kcal	29 - Ensalada con lechuga,maíz,zanahoria ,pepino y palmito - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.03 gr prot - 21.42 gr lip 87.49 gr HC - 601.52 Kcal	30 - Lentejas con chorizo - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 25.40 gr prot - 27.57 gr lip 82.90 gr HC - 667.57 Kcal	31 - Cazuela de arroz con judías verdes - Huevo duro - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 18.25 gr prot - 23.62 gr lip 91.03 gr HC - 628.60 Kcal

Elaborado por:



Menú Mayo 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Pasta, Tortilla francesa con ensalada·	30 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Sopa de verduras, ternera con patatas·	1	2 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Sopa de fideos, carne de ave con ensalada·	3 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz, pescado al horno·
6 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Ensalada, Carne de ave con puré de patatas·	7 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Sopa de verduras con patatas, pescado al horno·	8 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Crema de zanahorias, huevo escalfado·	9 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Sopa de estrellitas, carne de res con verduras salteadas·	10 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Ensalada, Sopa de pescado·
13 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Pasta salteada con verduras, filete de pollo a la plancha·	14 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Emblanqueado, ensalada·	15 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Crema de verduras, Tortilla francesa·	16 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Estofado de ternera con verduras y patatas·	17 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Crema de puerros, Pizza·
20 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Arroz con pisto de verduras y huevo frito·	21 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Sopa de verduras, pernil con salchicha de pollo-pavo·	22 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de fideos, pescado blanco con verduras salteadas·	23 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Sopa de pescado y patatas, espinacas rehogadas·	24 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Crema de zanahorias, ternera·
27 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Ensalada, campero de jamón cocido y queso·	28 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Crema de puerros, filete de pollo a la plancha·	29 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de verduras, Tortilla de patatas·	30 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Brocheta de pollo y verduras con patata asada·	31 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de tomate con queso, pescado al horno·

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

Cenas recomendadas

Además se debe acompañar la cena con pan y complementarla con un postre. Lo más recomendable es una pieza de fruta. Sería necesario, a su vez, que si no ha consumido tres raciones de lácteos a lo largo del día, en la cena beba un vaso de leche o tome un producto lácteo. Procure cocinar los alimentos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.